

Pelayanan Gizi dan Analisis Keragaman Pangan Santri Remaja di Pondok Pesantren Babussalam, Pamekasan, Jawa Timur

Achmad Syafiuddin^{1,2}, Endah Budi Permana Putri^{2,3*}, Hotimah Masdan Salim^{2,4}

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

²Center for Environmental Health of Pesantren (CEHP), Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

³Prodi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁴Departemen Biokimia dan Ilmu Biomolekuler, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*e-mail korespondensi: endah.budi92@unusa.ac.id

Abstract

Adolescent students who live in traditional Islamic boarding schools are vulnerable to experiencing various health problems. Students who enter adolescence experience physical and psychological changes so that their daily intake needs must be met. The aim of this service activity is to provide nutritional consultation services based on the daily food intake of students at the Babussalam Islamic Boarding School, Pamekasan, Jawa Timur. The method of implementing the service was carried out by conducting interviews using a 24-hour recall questionnaire to determine daily energy intake, an Individual Dietary Scale questionnaire to determine the food diversity of students and providing nutritional consultation services to 32 students. Based on the result of health nutritional consultations, it is known that 78% of santri have normal nutritional status, however as many as 84% of santri have insufficient daily energy intake and 69% of santri have low food diversity. The existence of problems related to lack of energy intake and low food diversity needs to be a concern because nutritional deficiencies in adolescence will have an impact until adulthood. Health nutrition problems need to be followed up with education on balanced nutrition and food diversity for santri.

Keywords: Nutrition Services; Food Diversity; Adolescents; Boarding School

Abstrak

Santri remaja yang tinggal di pondok pesantren tradisional memiliki kerentanan mengalami berbagai masalah kesehatan. Santri yang memasuki usia remaja mengalami perubahan fisik dan psikologi sehingga kebutuhan asupan harian harus terpenuhi. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk memberikan pelayanan konsultasi gizi berdasarkan asupan makan harian santri di Pondok Pesantren Babussalam, Pamekasan, Jawa Timur. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan melakukan wawancara menggunakan kuesioner *recall* 24 jam untuk mengetahui asupan energi harian, kuesioner *Individu Dietary Diversity Scale* untuk mengetahui keragaman pangan santri dan memberikan pelayanan konsultasi gizi pada 32 santri. Berdasarkan hasil konsultasi gizi kesehatan diketahui bahwa 78% santri memiliki status gizi normal, namun sebanyak 84% santri asupan energi hariannya masih kurang dan 69% santri memiliki keragaman pangan yang masih rendah. Adanya permasalahan terkait kurangnya asupan energi dan keragaman pangan yang rendah perlu menjadi perhatian karena kekurangan zat gizi pada usia remaja akan berdampak hingga dewasa. Permasalahan gizi kesehatan perlu ditindaklanjuti dengan edukasi gizi seimbang dan keragaman pangan pada santri.

Kata Kunci: Pelayanan Gizi; Keragaman Pangan; Santri; Pondok Pesantren

Accepted: 2024-04-03

Published: 2024-05-05

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan tempat belajar dan juga menjadi tempat tinggal bagi santrinya. Selain dituntut untuk dapat memberikan pendidikan yang berkualitas, pondok pesantren juga harus bisa memenuhi kebutuhan gizi dari santrinya dikarenakan sebagian besar pondok pesantren menggunakan sistem boarding school, di mana para santri tinggal dan belajar di lingkungan pesantren. Mereka juga diberikan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Namun, variasi

makanan yang tersedia terbatas menyebabkan asupan gizi santri dapat menjadi tidak seimbang. Sedangkan, kegiatan santri yang cukup padat memerlukan asupan gizi yang cukup, yang jika tidak terpenuhi dapat menyebabkan masalah gizi dan metabolisme tubuh yang buruk (Anggraini & Ruhana, 2021).

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan di Pondok Pesantren Maroes, diketahui bahwa santri remaja biasanya mengonsumsi makanan siap saji dan jarang mengonsumsi sayuran, buah, atau produk peternakan. Mereka lebih suka makanan yang mengandung banyak lemak dan natrium tapi kurang vitamin dan mineral. Kurangnya keragaman pangan tiap hari dapat menyebabkan asupan makanan yang kurang dari kebutuhan sehingga berdampak pada malnutrisi (Musyayyib dkk, 2017). Pada penelitian lain disebutkan bahwa ada hubungan signifikan antara pola makan dan keragaman konsumsi dengan kejadian anemia pada santriwati sehingga perlu upaya untuk meningkatkan pola makan santri melalui perbaikan menu makanan dan edukasi gizi seimbang bagi santri di pesantren (Putri & Ahmad, 2023).

Pondok Pesantren Babussalam, Pamekasan, Jawa Timur merupakan pondok pesantren bagi santri putra dan putri. Para santri mendapatkan kurikulum pendidikan sekolah akademik di pagi hari dan sore hari dengan kurikulum agama. Sebaran usia santri putra dan putri cukup bervariasi yaitu rentang 13-17 tahun dimana mereka menempuh pendidikan tingkat SMP dan SMA. Berdasarkan analisis masalah di pesantren saat survei, para santri menyatakan memiliki riwayat penyakit maag, sehingga dengan kondisi tersebut perlu dilakukan pelayanan gizi bagi santri guna mengetahui asupan makan harian dan keragaman pangan santri Pondok Pesantren Babussalam, Pamekasan, Jawa Timur.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbagi menjadi beberapa tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dan pihak pondok. Tim menggali informasi terkait permasalahan yang terdapat di pesantren dengan melakukan wawancara pada pengurus pondok pesantren. Permasalahan yang berhasil diidentifikasi di Pondok Pesantren Babusalam yaitu beberapa santri teridentifikasi memiliki penyakit maag, sehingga perlu dilakukan konsultasi gizi lebih lanjut oleh ahli gizi untuk mengetahui kebiasaan makan para santri. Tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini terbagi menjadi tiga kegiatan, yaitu pengisian form recall 1x24 terkait menu, porsi dan cara pengolahan dari menu makan dan snack yang dikonsumsi santri selama 24 jam ke belakang, dilanjutkan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoice digital dan pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak digital, lalu diberikan pelayanan gizi dengan melakukan konsultasi gizi yang dilakukan oleh ahli gizi pada santri remaja putra dan santri remaja putri. Tahap ketiga yaitu evaluasi untuk mengetahui status gizi, kecukupan energi dan keragaman pangan pada santri pondok pesantren. Hasil pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) dihitung IMTnya menggunakan aplikasi WHO Antro untuk mengetahui status gizi santri, form recall 1x24 jam dianalisis menggunakan aplikasi Nutrisuevey untuk mengetahui kecukupan energi santri, dan dari hasil form recall tersebut juga dilakukan analisis keragaman pangan menggunakan form *Individu Dietary Diversity Scale* (IDDS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelayanan gizi kepada santri remaja putra dan putri di Pondok Pesantren Babussalam, Pamekasan, Jawa Timur. Kegiatan pelayanan gizi dilakukan pada hari Kamis, 11 Januari 2024 di Aula Pondok Pesantren. Kegiatan ini dihadiri oleh pengurus pondok, pihak YDSF selaku pemberi dana dan santri putra putri.

Pelayanan gizi diberikan dalam bentuk konsultasi gizi oleh ahli gizi kepada para santri, sedangkan pengukuran antropometri dilakukan oleh mahasiswa yang membantu jalannya kegiatan pengabdian. Santri yang menjadi sasaran pada kegiatan ini sejumlah 32 orang yang terdiri dari santri remaja putra dan putri dengan rentang usia 10-18 tahun. Berikut gambaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan.



Gambar 1. Kegiatan Pelayanan Konsultasi Gizi dan Pengisian Kuesioner Evaluasi Pada Santri

Setelah kegiatan pelayanan gizi selesai dilakukan, tahap selanjutnya yaitu analisis data. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan aplikasi program gizi dan diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh seseorang yang ditentukan oleh energi dan zat gizi yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Guna mengetahui status gizi seseorang, perlu dilakukan pemantauan kesehatan seperti pengukuran tinggi badan dan berat badan. Pemantauan kesehatan pada santri di pesantren dapat memberikan gambaran permasalahan yang terjadi di pesantren dimana rata-rata dari mereka mengalami permasalahan gizi (Astuti dkk, 2023). Berikut merupakan Tabel gambaran status gizi santri PP Babussalam, Pamekasan.

Tabel 1. Gambaran Status Gizi Santri (IMT/U)

Status Gizi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Kurang	4	12
Normal	25	78
Lebih	3	10
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebanyak 78% santri di PP Babussalam memiliki status gizi normal, 12% gizi kurang, dan 10% gizi lebih. Hasil ini sejalan dengan Rokhmah dkk (2017), yang menyatakan bahwa mayoritas status gizi pada remaja di pesantren Al Izzah Batu yaitu normal, sisanya gizi lebih dan obesitas. Selain itu, status gizi di Pondok Pesantren Al Fallah, Padang juga memiliki persentase sebesar 56% dengan status gizi normal, lainnya 22% status gizi kurus (Jelmila dkk, 2023).

2. Kecukupan Energi

Parameter yang digunakan dalam menentukan angka kecukupan gizi dalam hal ini yaitu asupan energi harian adalah Peraturan Menteri Kesehatan RI No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Dimana angka kecukupan energi

harian untuk laki-laki usia 13-15 tahun sebesar 2400 kkal dan usia 16-18 tahun sebesar 2650 kkal. Sedangkan angka kecukupan energi harian untuk perempuan usia 13-15 tahun sebesar 2050 kkal dan usia 16-18 tahun sebesar 2100 kkal.

Tabel 2. Gambaran Asupan Energi Santri (KKal)

Asupan Energi	n	%
Kurang	27	84
Cukup	5	16
Total	32	100

Berdasarkan hasil observasi pada santri PP Babussalam menggunakan form recall 1x24 jam dan dianalisis menggunakan aplikasi Nutrisurvey, diketahui bahwa sebagian besar (84%) santri memiliki asupan energi yang kurang dari yang dianjurkan, sementara 16% santri telah mencukupi. Hasil yang hampir sama ditemukan pada pesantren di Kota Batu dimana pemenuhan kebutuhan protein dan lemak yang disediakan dapur pesantren masih kurang sehingga banyak santri yang tingkat kecukupan protein dan lemak masih inadekuat (Rokhmah dkk, 2017). Seperti yang diketahui, aktivitas harian santri cukup padat sehingga apabila tidak diimbangi dengan asupan energi yang cukup maka akan berakibat pada kesehatannya. Santri akan mengalami kelelahan dan kurang konsentrasi dalam menjalankan aktivitasnya.

3. Keragaman Pangan

Upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga imunitas tubuh adalah mengonsumsi makanan yang beragam. Tidak ada satu jenis makanan yang memiliki semua kandungan gizi yang diperlukan tubuh, keragaman pangan memastikan bahwa gizi yang diperlukan tubuh menjadi lengkap dan seimbang. Berikut merupakan gambaran keragaman pangan pada santri PP Babussalam, Pamekasan.

Tabel 3. Gambaran Keragaman Pangan Santri

status Gizi	n	%
Rendah	22	69
Sedang	10	31
Tinggi	0	0
Total	32	100

Apabila ditinjau dari aspek keragaman pangan/ *dietary diversity* dari santri PP Babussalam, diketahui bahwa 69% santri memiliki tingkat keragaman yang rendah, sementara 31% lainnya memiliki tingkat keragaman sedang. Berdasarkan form Individu Dietary Diversity Scale (IDDS) yang diperoleh dari recall 24H, rata-rata santri hanya mengonsumsi 3 kelompok pangan yaitu makanan pokok berpati seperti nasi dan mie, kelompok daging dan ikan meliputi ayam dan ikan, serta kelompok kacang-kacangan seperti tempe dan tahu. Masih sangat sedikit santri yang mengonsumsi sayur dalam porsi yang cukup. Hal ini tentu perlu menjadi perhatian karena jumlah saja tidak cukup namun keragaman kelompok pangan yang dikonsumsi akan menjadikan pangan yang dikonsumsi menjadi lebih berkualitas karena memiliki kandungan gizi makro dan mikronya yang lengkap. Santri juga perlu meningkatkan asupan pangan pada kelompok protein hewani seperti telur, daging sapi, hati, dan produk susu. Seperti yang diketahui, kelompok pangan ini memiliki kandungan besi (Fe) yang lebih tinggi dibandingkan protein nabati seperti tahu dan tempe, sehingga diharapkan para santri akan terhindari dari anemia yang menjadi permasalahan kesehatan pada remaja.

KESIMPULAN

Pelayanan gizi dilakukan pada 32 santri putra dan putri di Pondok Pesantren Babussalam, Pamekasan, Jawa Timur. Seluruh santri antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan, diketahui bahwa sebanyak 78% santri memiliki status gizi normal, 12% gizi kurang, dan 10% gizi lebih. Apabila ditinjau dari angka kecukupan energi harian, sebagian besar (84%) santri memiliki asupan energi yang kurang dari yang dianjurkan, sementara 16% santri telah mencukupi. Sedangkan berdasarkan hasil analisis keragaman pangan pada santri, diperoleh bahwa sebanyak 69% santri memiliki tingkat keragaman yang rendah, dan 31% lainnya memiliki tingkat keragaman sedang. Hasil ini dapat dijadikan acuan bagi pengelola pondok untuk dapat membentuk kader kesehatan di pasantren agar dapat memantau status gizi dan kesehatan santrinya. Selain itu, pengelola pesantren diharapkan dapat meningkatkan keragaman pangan bagi santri yang tinggal di asrama dengan membuat program berkebun seperti menanam sayur dan buah serta beternak ayam atau ikan agar hasil panen dapat dikonsumsi oleh santri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Yayasan Dana Sosial Al Falah (YDSF) yang telah memberikan dana sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pimpinan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y., & Ruhana, A. (2021). Ketersediaan Energi dan Protein Makan Sehari di Pondok Pesantren Al Hikmah Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 87–92. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i2.198>
- Astuti, F. D., Utami, D., Qamariyah, N., Widyaningsih, W. dan Martini, T. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Sebagai Monitoring Status Kesehatan Santri Di Panti Asuhan Muhammadiyah Tuksono Sentolo, Kulon Progo. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 19–22. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i2.106>
- Jelmila, S. N., Ajisman, R., Hasni, D., Liana, N., Helmizar, R., & Triyana, R. (2023). Skrining Status Gizi dan Edukasi Nutrisi untuk Kesehatan Reproduksi Remaja di Pesantren Putri Al-Fallah Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2362–2366. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i10.518>
- Musyayyib, R., Hartono, R., & Pakhri, A. (2018). Pengetahuan dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 29. <https://doi.org/10.32382/medkes.v12i2.249>
- Putri, J., & Ahmad, A. (2023). Kebiasaan Makan dan Kejadian Anemia pada Santriwati Pesantren di Kota Banda Aceh Aceh Indonesia. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 16(1), 1–9. <https://doi.org/10.30867/nasuwakes.v16i2.414>
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 94-100. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1>

